



La fame emotiva come circolo vizioso: 4 consigli per gestirla

Vi è mai capitato di mangiare senza avere realmente fame solo perché siete stressati, tristi, è stata una giornata difficile, vi sentite soli e il mondo sembra contro di voi? In queste situazioni, il cibo non è un bisogno fisiologico ma serve a colmare altri vuoti. Ma attenzione a non esagerare...



Spesso i dolci servono a colmare dei vuoti interiori o affrontare momenti brutti.

Il **cibo è fonte di nutrimento** ma può anche rappresentare un **elemento compensatorio che seda lo stress e anebbia le delusioni**. Non sempre, infatti, si mangia per fame ma capita di abbuffarsi per colmare vuoti interiori che non trovano altra soddisfazione nella vita quotidiana.

A chi non è capitato di trovarsi a mangiare un dolce senza averne realmente voglia ma solo perché è stata una giornata difficile? Magari ci si trova soli in casa, sembra che il mondo remi contro di noi e riempire lo stomaco appare un rifugio consolatorio di uno stato di disagio; si apre la dispensa e si divora quel dolce quasi senza pensarci e senza nemmeno godere del suo sapore.

La fame emotiva: un circolo vizioso da evitare

Durante il corso della vita può accadere di vivere un momento in cui si mangia di più oppure di farsi un'abbuffata a una festa ma questa non deve diventare una regola. Se diventa un comportamento acquisito e ripetitivo, infatti, vuol dire che sottende emozioni forti e dolorose che non sono espresse in altra maniera.

Si rischierà di degenerare nella cosiddetta "**fame emotiva**", una situazione in cui il bisogno di assumere alimenti non è reale ma è indotto dalla mente e, purtroppo, la fame della testa è difficile da contenere.

Se non gestita correttamente, questa condizione può sfociare in un **pericoloso circolo vizioso** a sua volta alimentato dal senso di colpa. A questo si aggiunge che esistono alcuni alimenti, come gli zuccheri o il [cioccolato](#), che creano una vera e propria dipendenza tanto da non poter

resistere alla loro assunzione.



Alimenti come cioccolato e zuccheri sono più “consolatori” di altri ma tendono a dare dipendenza.

Il gioco che ne emerge è un **continuo tira e molla** tra momenti di autocontrollo e altri in cui la persona si lascia andare alla trasgressione totale.

Cosa scatena la fame emotiva?

La **fame emotiva può essere attivata da molti fattori** che rspecchiano anche le caratteristiche specifiche delle persone e di alcuni momenti particolari della loro vita. Alcune cause possono essere:

- stress ed emozioni spiacevoli, forti e ingestibili
- necessità di vivere una temporanea sensazione di benessere
- bisogno di sentirsi appagati
- bisogno di consolazione
- noia e sentimento di vuoto
- senso di colpa
- abitudini infantili: inconsciamente tornano alla memoria i premi che ci facevano i genitori per qualche successo
- influenze sociali.

In tutti questi casi, il **cibo viene vissuto come la soluzione a portata di mano** veloce, comoda, pratica. Poi dopo il momento compulsivo arriva la colpa e il sentimento che emerge va a rafforzare

i precedenti creando così uno zoccolo duro. Non bisogna trascurare questa tendenza che potrebbe anche sfociare in gravi situazioni di sovrappeso o obesità.



Fame emotiva non è la stessa cosa di fame fisica.

Differenze tra fame reale e fame emotiva

La **fame emotiva**, cioè quella generata dalla mente, è potente e può essere scambiata come **fame reale o fisica** anche se alcune particolarità dell'una e dell'altra sensazione ne evidenziano le differenze.

La fame emotiva, infatti, è:

- improvvisa
- schiacciante
- urgente
- suscita la voglia di cibi specifici come "cibi spazzatura"
- porta a mangiare in maniera insensata
- induce a mangiare quantità esagerate di cibo senza rendersene conto
- non si raggiunge una piena soddisfazione anche se lo stomaco sta per scoppiare.

La **fame fisica**, al contrario è:

- graduale
- non richiede un soddisfacimento immediato
- si è appagati una volta che lo stomaco è pieno.

Come bloccare la fame emotiva: 4 consigli pratici per non cedere

Non sempre una dieta può rappresentare la soluzione a questo problema se non si vanno a sanare e/o gestire altri bisogni emotivi. Ecco alcuni consigli per **non lasciarsi travolgere dalla brutta abitudine di cedere alla fame emotiva**

:

1. quando siamo soli e un po' tristi, chiamare qualcuno che ci faccia sentire meglio
2. un animale, come un cane o un gatto, è un ottimo antidoto contro la solitudine
3. in caso di ansia bisogna reagire ballando, cantando la propria canzone preferita, facendo una passeggiata o incontrando persone; chiudersi in casa è deleterio
4. in situazioni di stanchezza, può giovare coccolarsi con una tazza di tè caldo, immergersi in un bagno rilassante, ascoltare buona musica o guardare il nostro film preferito. Anche leggere un libro che stimoli la capacità creativa e funzioni da stimolo positivo, può farci uscire dal pericoloso torpore.



Alcune attività che possono distrarre dalla fame del cervello.

Mangiare in maniera consapevole

La cosa più importante in questi momenti di "tentazione" è concedersi un momento di pausa solo per se stessi, cercando di comprendere cosa sta accadendo senza rifugiarsi nel cibo. Alla luce di questo è importante iniziare a mangiare in maniera consapevole e seguire qualche utile abitudine:

- preparare una lista della spesa sana e nutriente
- sedersi a tavola con appetito ma non affamati
- inizia a pasteggiare con una piccola porzione
- allenarsi ad apprezzare il cibo, usando tutti i sensi, facendo piccoli morsi e masticando lentamente.

Data di creazione

23/04/2019

Autore

barbara-fabbroni